

manual del usuario

FORERUNNER® 110

RELOJ DEPORTIVO CON GPS



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EE. UU.
Tel. (913) 397.8200 o
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR Reino Unido
Tel. +44 (0) 870.8501241
(fuera del Reino Unido)
0808.2380000 (desde Reino Unido)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhangshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras.

Visita el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para ver las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Inicio

⚠ ADVERTENCIA

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Cuando utilices la unidad Forerunner® por primera vez, realiza las siguientes tareas:

1. Carga la unidad Forerunner (página 3).
2. Configura la unidad Forerunner (página 4).
3. Localiza los satélites (página 5).
4. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional (página 6).
5. Sal a correr (página 7).
6. Guarda los datos de la carrera (página 7).

Carga de la unidad Forerunner

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad o conectarla a un ordenador.

La unidad Forerunner no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 41 °F y 104 °F (5 °C y 40 °C).



1. Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador.

   Cuando conectas la unidad Forerunner a una fuente de alimentación, se enciende y aparece la pantalla de carga.



4. Carga por completo la unidad Forerunner.

Cuando la unidad Forerunner está completamente cargada, el icono animado de la batería que aparece en la pantalla estará lleno ( ).

Configuración de la unidad Forerunner

La primera vez que uses la unidad Forerunner, se te pedirá que ajustes
la configuración del sistema.

- Pulsa ▲ y ▼ para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.
- Pulsa **OK** para realizar una selección.

Botones

Cada botón tiene varias funciones.



light	Pulsa este botón para activar la retroiluminación. Pulsa para buscar una báscula compatible. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
start/stop	Pulsa este botón para iniciar y detener el temporizado.
▲▼ *	Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.
lap/ reset	Pulsa este botón para marcar una nueva vuelta. Mantenlo pulsado para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.
page/ menu	Pulsa este botón para alternar entre las páginas de hora, temporizador y frecuencia cardiaca. Mantenlo pulsado para abrir el menú.
OK *	Pulsa este botón para seleccionar opciones del menú y aceptar mensajes.

***OK**, ▲ y ▼ aparecen con un menú o un mensaje.

Iconos

	Nivel de carga de la batería. Para obtener información sobre la autonomía de la batería, consulta la página 13.
	El GPS está encendido y recibiendo señales.
	El monitor de frecuencia cardiaca está activo.
	La alarma está activada.

Localización de señales de satélites

El proceso de detección de señales de satélites puede durar entre 30 y 60 segundos.

1. Si es necesario, pulsa **page** para ver la página Localizando satélites.
2. Dirígete a un lugar al aire libre.
3. Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

   No empieces la actividad hasta que desaparezca la página Localizando satélites. La hora se establece automáticamente.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

⚠ PRECAUCIÓN

El monitor de frecuencia cardiaca puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro de la correa dura, donde está en contacto con la piel.

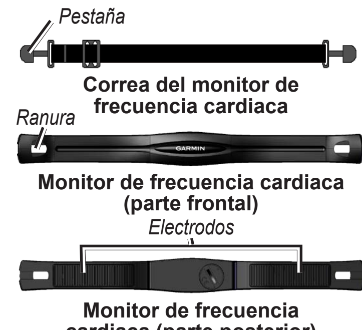


No utilices geles o lubricantes que contengan protector solar. No apliques lubricantes o gel antirrozaduras en los electrodos.

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte esta sección.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Introduce una pestaña de la correa en la ranura del monitor de frecuencia cardiaca.



Correa del monitor de frecuencia cardiaca

Monitor de frecuencia cardiaca (parte frontal)

Monitor de frecuencia cardiaca (parte posterior)

2. Aprieta la pestaña hacia abajo.
3. Humedece los dos electrodos de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
4. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del monitor de frecuencia cardiaca.

   El logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos. Cuando el monitor de frecuencia cardiaca

esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono ♥ en la pantalla. Para ver sugerencias sobre cómo resolver problemas, consulta la página 14.

Salir a correr

1. En la página del temporizador, pulsa **start** para iniciar el temporizador.

   Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.



2. Tras completar la carrera, pulsa **stop**.

Cómo guardar los datos de la carrera

Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Historial de carreras

La unidad Forerunner puede guardar aproximadamente 180 horas de historial de carreras con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Cómo ver los datos de las carreras

El historial de carreras muestra la fecha, la hora, la distancia, el tiempo de carrera, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. Si estás usando el monitor de frecuencia cardiaca opcional, también puede incluir datos sobre la frecuencia cardiaca media.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Usa ▲ y ▼ para desplazarte por las carreras guardadas.
4. Pulsa **OK**.

Eliminación de carreras

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Usa ▲ y ▼ para seleccionar una carrera.
4. Mantén pulsados ▲ y ▼ a la vez.
5. Pulsa **OK**.
6. Si deseas borrar todas las carreras, selecciona **Sí**.
7. Pulsa **OK**.

Configuración

Configuración de la alarma

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Alarma** > **Establecer**.
3. Usa ▲ y ▼ para introducir la hora de la alarma.
4. Pulsa **OK**.

Uso de Auto Lap

Puedes utilizar Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en una distancia especificada.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Auto Lap**.
3. Usa ▲ y ▼ para introducir la distancia.
4. Pulsa **OK**.

Configuración del perfil del usuario

La unidad Forerunner utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos precisos de las carreras. Puedes modificar los siguientes datos del perfil del usuario: Sexo, Edad, Altura, Peso y Clase de actividad.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Perfil del usuario**.
3. Usa ▲ y ▼ para introducir la información del perfil.

   Puedes utilizar la tabla de la página 11 para determinar tu clase de actividad.
4. Pulsa **OK**.

Acerca de las calorías

El consumo calórico y la tecnología de análisis de frecuencia cardiaca están proporcionados y respaldados por Firstbeat Technologies Ltd.

Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Modificación de la configuración del sistema

Puedes modificar la hora, el formato horario, los tonos, el idioma, las unidades y el formato del ritmo o la velocidad.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Configurar**.
3. Usa ▲ y ▼ para modificar la configuración.
4. Pulsa **OK**.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora del reloj se ajusta automáticamente cuando la unidad Forerunner localiza satélites.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Configuración** > **Hora** > **Manual**.
3. Usa ▲ y ▼ para ajustar la hora.
4. Pulsa **OK**.

Uso de Garmin Connect

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

1. Visita www.garminconnect.com/start.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Transferencia del historial al ordenador

1. Conecta el cable USB a un puerto USB del ordenador.
2. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador (página 4).
3. Visita www.garminconnect.com/start.
4. Sigue las instrucciones incluidas con el software.

Gestión de datos

La unidad Forerunner es un dispositivo de almacenamiento masivo USB. Si no quieres gestionar los archivos de la unidad Forerunner de este modo, puedes saltarte esta sección.

NOTA: la unidad Forerunner no es compatible con Windows® 95, 98, Me o NT. Tampoco es compatible con Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

Eliminación de archivos del historial

AVISO

La memoria de la unidad Forerunner contiene archivos de sistema y carpetas importantes que no se deben eliminar.

1. Conecta la unidad Forerunner al ordenador con el cable USB (página 10).

   La unidad Forerunner aparecerá como unidad extraíble en Mi PC en los ordenadores con Windows y como volumen montado en los ordenadores Mac.
2. Abre la unidad o el volumen “Garmin”.
3. Abre la carpeta o el volumen “Activities”.
4. Resalta los archivos.
5. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

1. Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores Windows, haz clic en el icono Quitar hardware con seguridad en la bandeja del sistema.
   - Para ordenadores Mac, arrastra el icono del volumen a la Papelera.
2. Desconecta la unidad Forerunner del ordenador.

Clases de actividades

	¿Cómo eres de activo?	¿Con cuánta frecuencia practicas ejercicio?	¿Cuánto duran tus sesiones de ejercicio?
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

La información sobre el tipo de actividad está proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Especificaciones

AVISO

La unidad Forerunner es resistente al agua conforme a la norma CEI 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrese de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.

NOTA: la unidad Forerunner no está diseñada para ser utilizada en natación.

Especificaciones de la unidad Forerunner	
Tipo de batería	Batería de tipo botón, recargable 200 mAh, ión-litio
Autonomía de la batería	Consulta la página 13.
Accesorios compatibles	La tecnología inalámbrica ANT+ de esta unidad Forerunner funciona sólo con monitores de frecuencia cardiaca, no con otros accesorios.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	
Resistencia al agua	32,9 ft (10 m)
Pila	CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Visita www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
Autonomía de la pila	Aproximadamente 3 años (1 hora al día)

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Autonomía de la batería de la unidad Forerunner

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 45 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.
Hasta 3 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.
Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también podría reducirla.

Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner te preguntará si deseas pasar al modo de ahorro de energía. La unidad Forerunner muestra entonces la hora y la fecha, pero no se conecta con el monitor de frecuencia cardiaca ni utiliza el GPS. Pulsa **page** para salir del modo de ahorro de energía.

Solución de problemas

Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la pantalla o los botones de la unidad Forerunner dejan de responder, puedes restablecer el dispositivo.

1. Mantén pulsado **light** hasta que la pantalla quede en blanco.
2. Mantén pulsado **light** hasta que la pantalla se encienda.

NOTA: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca

Si la unidad Forerunner no muestra datos de frecuencia cardiaca, puede que tengas que vincular el monitor de frecuencia cardíaca.

- Coloca la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

  Aléjate 10 m de otros sensores ANT mientras se realiza la vinculación.
- Si el icono ♥ está apagado, mantén pulsado el botón menu y selecciona **Monitor de FC** > **Activado**.
- Si el icono ♥ parpadea, en la página del temporizador, pulsa **page** para ver la página de frecuencia cardiaca.

  La unidad Forerunner buscará la señal de tu frecuencia cardiaca durante 30 segundos.
- Si el problema persiste, sustituye la pila del monitor de frecuencia cardiaca.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

El monitor de frecuencia cardiaca contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.

NOTA: ponte en contacto con el servicio local de eliminación de residuos para desechar correctamente las pilas.

1. Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca.



2. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta circular de la tapa.
6. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

Actualización del software

1. Selecciona una opción:
   - Utilizar WebUpdater. Visita www.garmin.com/products/webupdater.
   - Utilizar Garmin Connect. Visita http://garminconnect.com.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Contactar con el departamento de asistencia de Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna consulta acerca de este producto.

- En EE. UU., visita www.garmin .com/support, o ponte en contacto con Garmin USA a través de los números de teléfono (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En el resto de Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a tu país. También puedes ponerte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501241.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.







Agosto de 2013

Número de publicación 190-01154-33 Rev. F

Impreso en Taiwán